

# DOTAZNÍK

Příjmení, jméno: .....

Věk : .....

Pohlaví : .....

Dnešní datum : .....

Rodinný stav : svobodný/á  
ženatý/vdaná  
rozvedený/á  
vdovec/vdova

Ukončené vzdělání: základní  
středoškolské  
vysokoškolské

Zdravotní stav: výborný  
celkem dobrý  
uspokojující  
zhoršený  
špatný

Student : ANO/NE

Pročtěte si, prosím, pozorně následující seznam životních událostí. Zakroužkujete ty události, které jste zažili během posledního roku a na stupnici označte, jak silně Vás tyto události ovlivnily /pozitivně či negativně/.

K dispozici máte stupnici o sedmi bodech /od silně negativního vlivu po silně pozitivní/. Snažte se využít celou škálu. U událostí, které jste v posledním roce nezažili nebo pro vás vůbec nepřipadají v úvahu, nezaškrťávejte žádný bod na stupnici.

		silně negativní vliv	středně negativní vliv	mírně negativní vliv	žádný vliv	lehce pozitivní vliv	středně pozitivní vliv	silně pozitivní vliv
U1.	Rozvod	-3	-2	-1	0	1	2	3
U2.	Rozchod s partnerem	-3	-2	-1	0	1	2	3
U3.	Úmrtí v nejbližší rodině :							
	a. matka	-3	-2	-1	0	1	2	3
	b. otec	-3	-2	-1	0	1	2	3
	c. bratr	-3	-2	-1	0	1	2	3
	d. sestra	-3	-2	-1	0	1	2	3
	e. babička	-3	-2	-1	0	1	2	3
	f. dědeček	-3	-2	-1	0	1	2	3
	g. jiný člen /specifikujte/ :	-3	-2	-1	0	1	2	3
U4.	Změna životních podmínek	-3	-2	-1	0	1	2	3
U5.	Vlastní svatba	-3	-2	-1	0	1	2	3
U6.	Úmrtí blízkého přítele/přítelkyně	-3	-2	-1	0	1	2	3
U7.	Mimořádný osobní úspěch	-3	-2	-1	0	1	2	3

		silně negativní vliv	středně negativní vliv	mírně negativní vliv	žádný vliv	lehce pozitivní vliv	středně pozitivní vliv	silně pozitivní vliv
U8.	Drobné přestupky zákona	-3	-2	-1	0	1	2	3
U9.	<i>Muži</i> : těhotenství manželky či přítelkyně	-3	-2	-1	0	1	2	3
U10.	<i>Ženy</i> : těhotenství	-3	-2	-1	0	1	2	3
U11.	Změna postavení v zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U12.	Nové zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U13.	Závažné onemocnění či úraz blízkého rod.příslušníka:							
	a. matka	-3	-2	-1	0	1	2	3
	b. otec	-3	-2	-1	0	1	2	3
	c. bratr	-3	-2	-1	0	1	2	3
	d.sestra.	-3	-2	-1	0	1	2	3
	e.babička	-3	-2	-1	0	1	2	3
	f. dědeček	-3	-2	-1	0	1	2	3
	g.jiný člen /specifikujte/:	-3	-2	-1	0	1	2	3
U14.	Sexuální obtíže	-3	-2	-1	0	1	2	3
U15.	Potíže se zaměstnavatelem	-3	-2	-1	0	1	2	3
U16.	Výrazná změna finanční situace /k lepšímu i k horšímu/	-3	-2	-1	0	1	2	3
U17.	Změna četnosti rodinných setkání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U18.	Příchod nového člena rodiny /narození, adopce, přistěhování atd./	-3	-2	-1	0	1	2	3
U19.	Hádky s rodinnými příslušníky	-3	-2	-1	0	1	2	3
U20.	Přibývání partnerských hádek	-3	-2	-1	0	1	2	3
U21.	Změna bydliště	-3	-2	-1	0	1	2	3
U22.	Změna činností v církevní oblasti	-3	-2	-1	0	1	2	3
U23.	Usmíření s partnerem	-3	-2	-1	0	1	2	3
U24.	Smrt manžela/ky (partnera/ky)	-3	-2	-1	0	1	2	3
U25.	<i>Ženatí muži</i> :manželka nastoupila či odešla ze zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U26.	<i>Vdané ženy</i> :manžel nastoupil či odešel ze zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U27.	Změna v trávení volného času	-3	-2	-1	0	1	2	3
U28.	Vypůjčení částky větší než 50 000,- Kč	-3	-2	-1	0	1	2	3
U29.	Ztráta zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U30.	<i>Muži</i> : manželka či přítelkyně měly potrat	-3	-2	-1	0	1	2	3
U31.	<i>Ženy</i> : potrat	-3	-2	-1	0	1	2	3
U32.	Vlastní závažné zdravotní potíže /nemoc, úraz.../	-3	-2	-1	0	1	2	3
U33.	Vypůjčení částky menší než 50 000 ,- Kč	-3	-2	-1	0	1	2	3
U34.	Dovolená	-3	-2	-1	0	1	2	3
U35.	Změna ve společenské činnosti	-3	-2	-1	0	1	2	3
U36.	Závažné onemocnění či úraz blízkého přítele či přítelkyně	-3	-2	-1	0	1	2	3
U37.	Odchod do důchodu	-3	-2	-1	0	1	2	3
U38.	Syn nebo dcera opouští domov	-3	-2	-1	0	1	2	3
U39.	Řádné dokončení školy	-3	-2	-1	0	1	2	3
U40.	Zasnoubení	-3	-2	-1	0	1	2	3
U41.	Nástup do zaměstnání	-3	-2	-1	0	1	2	3
U42.	Změna náboženského smýšlení	-3	-2	-1	0	1	2	3
U43.	Odstěhování se od rodičů a založení vlastní domácnosti	-3	-2	-1	0	1	2	3
U44.	Neshody s tchýní / tchánem	-3	-2	-1	0	1	2	3
U45.	Prožití Vánočních svátků	-3	-2	-1	0	1	2	3
U46.	Změna osobních zvyklostí /změna denního režimu apod./	-3	-2	-1	0	1	2	3
U47.	Změna jídelních návyků	-3	-2	-1	0	1	2	3
U48.	Změna návyků ve spánku /poruchy spánku apod./	-3	-2	-1	0	1	2	3
U49.	Šikana ve škole či v práci	-3	-2	-1	0	1	2	3

**Vyplňují pouze studenti:**

S1.	Přijetí na vysokou školu	-3	-2	-1	0	1	2	3
S2.	Změna školy	-3	-2	-1	0	1	2	3
S3.	Delší studijní pobyt v zahraničí	-3	-2	-1	0	1	2	3
S4.	Vyloučení ze školy	-3	-2	-1	0	1	2	3
S5.	Propadnutí u důležité zkoušky	-3	-2	-1	0	1	2	3
S6.	Finanční problémy	-3	-2	-1	0	1	2	3
S7.	Neshody se spolužáky	-3	-2	-1	0	1	2	3
S8.	Neshody s profesory	-3	-2	-1	0	1	2	3

**Vyplňují všichni:**

Podíváte-li se na minulý rok, je možné, že se některé z Vašich záměrů či cílů nezdařily - ať již z jakýchkoli důvodů.

Obvykle toho litujeme. Máte dojem, že něčeho takového litujete? Uveďte, prosím, jednu až tři takové události či situace, stručně je charakterizujte a na škále zakroužkujte stupeň nespokojenosti či lítosti:

Loňská událost, záměr, cíl, které se nezdařilo splnit

- 1.....
- 2.....
- 3.....

silně lituji	středně lituji	mírně lituji	jsem lhostejný/á
-3	-2	-1	0
-3	-2	-1	0
-3	-2	-1	0

**Následující otázky se týkají Vaší životní spokojenosti:**

**C1 Jestliže se zamyslíte nad minulým rokem, soudíte, že:**

- a. můžete být velmi spokojen, vše se Vám dařilo
- b. jste spokojen
- c. spokojenost mírně převažuje nad nespokojeností
- d. spokojenost a nespokojenost byly zhruba stejné
- e. mírně převažuje nespokojenost nad spokojeností
- f. jste nespokojen
- g. Jste velmi nespokojen, nic se Vám nedařilo

**Zamyslete se, prosím, nad budoucím rokem, který je před Vámi.**

**C2 Co očekáváte?**

- a. Vše se bude dařit a budete velmi spokojen
- b. Očekáváte, že budete spokojen
- c. Spokojenost bude mírně převažovat nad nespokojeností
- d. Spokojenost bude v rovnováze s nespokojeností
- e. Mírně bude převažovat nespokojenost nad spokojeností
- f. Očekáváte, že budete nespokojen
- g. Očekáváte, že budete velmi nespokojen, nic se Vám nebude dařit

**C3 Pokud byste se měli zamyslet nad minulým rokem, soudíte, že byl co do výskytu důležitých životních událostí :**

- a. podprůměrný
- b. průměrný
- c. nadprůměrný

**C4 Pokud byste měli celkově zhodnotit svůj dosavadní život, soudíte, že:**

- a. jste velmi spokojen
- b. jste spokojen
- c. jste spíše spokojen než nespokojen
- d. spokojenost je v rovnováze s nespokojeností
- e. jste spíše nespokojen
- f. jste nespokojen
- e. jste velmi nespokojen

**C5 Pokud byste se měli zamyslet nad tím, do jaké míry řídíte svůj život , soudíte, že:**

- a. mám vše zcela pod kontrolou, svůj život řídím já sám
- b. svůj život mám částečně pod kontrolou
- c. svůj život vůbec neovládám